La salud, tanto la tuya como la de tu familia, es lo más importante. Por eso esta Navidad 2020 no debes bajar la guardia frente al coronavirus SARS-CoV-2, siguiendo las mismas medidas preventivas que llevas aplicando desde el inicio de la pandemia sanitaria en marzo.

Aunque a la mayoría nos disguste admitirlo, lo ideal para estas fiestas navideñas sería evitar las reuniones con los familiares no convivientes o con los amigos. Aun así, es difícil tomar esa decisión, máximo cuando puede implicar dejar solos a nuestros mayores o dejar de ver a seres queridos con los que apenas se tiene contacto. Por eso, si finalmente se celebra alguna comida o cena con motivo de la Navidad, es imprescindible mantener una serie de pautas para protegerse de futuros contagios.

Te contamos qué medidas ayudan a prevenir los contagios en las reuniones familiares:

1. **Solo convivientes.** Intenta que las reuniones navideñas se realicen solo entre convivientes.
2. **Ante cualquier síntoma, no acudas a la celebración**. Si se van a unir varios núcleos familiares es importante que se abstengan de asistir las personas que noten cualquier síntoma relacionado con la Covid-19, como, por ejemplo, fiebre, tos… los días previos a la celebración o el mismo día. En definitiva, cualquier persona que tenga los síntomas de coronavirus no debe asistir a ninguna reunión.
3. **Lávate las manos al entrar en la vivienda.** Cuando llegues al domicilio donde se va a realizar la celebración, debes realizar una correcta higiene de manos y esta debe repetirse en el caso de que alguien tosa o estornude. Para facilitar esta medida, si eres el anfitrión, puedes colocar el gel hidroalcohólico en la entrada de la vivienda o en sitios fáciles de encontrar.
4. **Evita los besos y los abrazos**. Pese a que estas muestras de afecto son habituales en las fiestas de Navidad, este año es mejor que las pospongas para otro momento.
5. **Lleva la mascarilla** el mayor tiempo posible. Evita permanecer sin ella antes o después de la comida, y quítatelasolo cuando te vayas a llevar la comida o el vaso a la boca.
6. **Limita el número de comensales** en la medida de lo posible.
7. **Celebraciones al exterior o con buena ventilación.** Si la reunión se puede realizar al aire libre, será mucho mejor que en interiores. Si ha de ser en interior es recomendable ventilar la casa generando corriente de aire antes, durante y después de la celebración familiar.
8. **Mantén la distancia.** En todo momento debes aplicar la distancia de seguridad siempre que sea posible. Igualmente, es preferible que utilices mesas amplias en lugar de pequeñas.
9. **Evita los aperitivos,** en la medida de lo posible, para concentrar el momento en el que permanezcamos comiendo y sin mascarilla. Antes y después de la comida puedes conversar con los demás llevando la mascarilla puesta.
10. **No compartas platos.** Esta Navidad te recomendamos prescindir de los platos de picoteo que se suelen compartir entre varias personas. Tampoco se deben pasar los alimentos de un comensal a otro. Lo adecuado es que cada

persona tenga los aperitivos que le correspondan en su propio plato.

11. **Precaución con los menores.** Si hay niños que puedan confundir los vasos, puedes utilizar pegatinas para que sea más fácil identificarlos y así cada uno tenga el suyo.

12. **Ojo con hablar muy alto y cantar**, porque esto aumenta el riesgo de contagio por coronavirus.

13. **No pases los platos de mano en mano.** En el momento de la recogida de platos es recomendable que lo haga una sola persona, o que cada uno lleve su plato y sus cubiertos a la cocina, eso sí, evitando traspasarlos de uno a otro.

14. **Las pruebas de anticuerpos.** Muchas personas están optando por realizarse este test de anticuerpos antes de acudir a las reuniones familiares de Navidad. Sin embargo, es importante saber que este test no indica la presencia de la infección en ese momento, sino que determina si has pasado la enfermedad del coronavirus, por lo que puede generar una falsa sensación de seguridad. Por lo tanto, una prueba de anticuerpos negativa no debe implicar que se puedan saltar las precauciones frente al SARS-CoV-2.

15. Intenta que **el contacto físico entre personas no convivientes sea el mínimo.** Hay que tener en cuenta que, si la cena de Nochebuena se realiza con unas personas y la comida de Navidad con otras, las posibilidades de contagio se multiplican.